

9月1日 星期一

主食	燕麥飯	白米	65 g
	燕麥	15 g	
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
主菜	日式咖哩雞	胸丁	75 g
		洋芋中丁	25 g
		紅K中丁	10 g
		洋蔥中丁	8 g
		毛豆仁	5 g
		蘋果小丁	g
			g
副菜	絲瓜豆腐煲	絲瓜切厚片	45 g
		豆腐丁	40 g
		生香菇片	5 g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
青菜	有機黑葉白菜	蔬菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	海芽蛋花湯	盒蛋	5 g
		海帶芽	1 g
		薑絲	g
			g
			g
			g
			g

9月2日 星期二

主食	南瓜飯	白米	60 g
	南瓜小丁	20 g	
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
主菜	瓜仔肉	絞肉	75 g
		豆薯小丁	15 g
		玉米粒	10 g
		碎瓜	10 g
		絞蒜	g
			g
			g
副菜	豆皮炒高麗菜	高麗菜切	60 g
		紅K片	10 g
		豆捲	5 g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
青菜	有機空心菜	蔬菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	地瓜甜湯	地瓜小丁	20 g
		蜜八寶	10 g
			g
			g
			g
			g
			g

9月3日 星期三

主食	紫米飯	白米	65 g
	紫米	15 g	
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
主菜	海苔魚丁	水鯊魚丁	90 g
		杏鮑菇滾刀切	20 g
		四季豆切段	15 g
		海苔粉	g
			g
			g
			g
副菜	麻婆豆腐	豆腐丁	60 g
		三色豆	15 g
		絞肉	15 g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
青菜	青江菜	蔬菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	柴魚蘿蔔湯	白k小丁	30 g
		柴魚片	g
			g
			g
			g
			g
			g

9月4日 星期四

主食	小米糙米飯	白米	65 g
	糙米	10 g	
	小米	5 g	
		g	
		g	
		g	
		g	
主菜	糖醋雞丁	胸丁	75 g
		洋芋中丁	25 g
		洋蔥中丁	8 g
		黃椒中丁	3 g
		絞蒜	g
		番茄醬	g
			g
副菜	腰果香菇蒸蛋	液蛋	40 g
		玉米	10 g
		生香菇片	5 g
		海帶芽	1 g
		腰果	g
			g
			g
青菜	有機白莧菜	蔬菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	羅宋湯	高麗菜切	12 g
		番茄中丁	10 g
		洋蔥中丁	5 g
		番茄糊	g
			g
			g
			g

9月5日 星期五

主食	奶香義大利麵	義大利麵	55 g
	玉米	20 g	
	洋蔥小丁	12 g	
	絞肉	10 g	
	杏鮑菇中丁	8 g	
	洋菇罐頭	3 g	
	奶粉	g	
主菜	烤雞排	雞排	1 p
			g
			g
			g
			g
			g
			g
副菜	小芋泥包x1	芋泥包	1 p
			g
			g
			g
			g
			g
			g
青菜	花椰菜	蔬菜	70 g
		紅k絲	5 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	筍片湯	生筍片	25 g
		大骨	g
			g
			g
			g
			g
			g

9月8日 星期一		9月9日 星期二		9月10日 星期三		9月11日 星期四		9月12日 星期五			
主食	五穀飯	白米	65 g	主食	茄汁燉飯	白米	55 g	主食	胚芽飯	白米	65 g
		五穀米	15 g			番茄中丁	15 g			胚芽米	15 g
			g			洋蔥小丁	12 g				g
			g			絞肉	10 g				g
			g			杏鮑菇中丁	10 g				g
			g			玉米	10 g				g
			g			義式香料	g				g
			g			番茄醬	g				g
			g		日式炸豬排X1	豬排	1 p		韓式醬雞丁	胸丁	75 g
			g				g			洋芋中丁	20 g
主菜	三杯魚丁	水鯊魚丁	90 g				g			洋蔥中丁	8 g
		地瓜大丁	25 g				g			絞蒜	g
		杏鮑菇滾刀切	10 g				g			韓式辣椒醬	g
		九層塔	g				g			麥芽糖	g
		絞蒜	g				g			白芝麻	g
		老薑片	g				g				g
			g				g				g
			g				g				g
副菜	蛋酥白菜	大白菜切	60 g	副菜	清炒大黃瓜	大黃瓜大丁	65 g	副菜	紅蘿蔔炒蛋	液蛋	40 g
		紅K片	10 g			生香菇片	8 g			紅K粗絲	35 g
		木耳片	5 g			紅K片	8 g			金針菇切	5 g
		盒蛋	5 g			絞蒜	g			蕙珠	g
		絞蒜	g				g				g
			g				g				g
			g				g				g
青菜	有機小白菜	蔬菜	70 g	青菜	有機油江菜	蔬菜	69 g	青菜	空心菜	蔬菜	70 g
			g				g				g
			g				g				g
			g				g				g
			g				g				g
			g				g				g
湯品	酸辣湯	豆腐絲	8 g	湯品	味噌豆腐湯	豆腐丁	15 g	湯品	肉骨茶湯	大白菜切	20 g
		生筍絲	8 g			海帶芽	g			豆捲	3 g
		金針菇切	3 g			味噌	g			肉骨茶包	g
		木耳絲	3 g			柴魚片	g			蒜仁	g
			g				g				g
9月15日 星期一		9月16日 星期二		9月17日 星期三		9月18日 星期四		9月19日 星期五			

主食	糙米飯	白米	65	g
	糙米	15	g	
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
主菜	醬燒豆包	豆包切丁	55	g
	杏鮑菇片	8	g	
	木耳片	5	g	
	蔥段		g	
	蒜末		g	
			g	
			g	
			g	
副菜	鮮蔬蒸蛋	液蛋	40	g
	南瓜粗條	8	g	
	玉米	8	g	
	柴魚片		g	
			g	
			g	
			g	
青菜	有機小松菜	蔬菜	69	g
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
湯品	黃瓜大骨湯	大黃瓜中丁	25	g
	大骨		g	
			g	
			g	
			g	
主食	燕麥飯	白米	65	g
	燕麥	15	g	
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
主菜	咖哩魚丁	水鯊魚丁	90	g
	洋芋中丁	30	g	
	洋蔥小丁	8	g	
	毛豆仁	3	g	
	咖哩粉		g	
			g	
			g	
			g	
副菜	番茄炒蛋	液蛋	40	g
	番茄中丁	30	g	
	玉米筍片	8	g	
	毛豆仁	3	g	
			g	
			g	
			g	
青菜	有機空心菜	蔬菜	70	g
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
湯品	薑香海芽湯	海帶芽	1	g
	薑絲		g	
			g	
			g	
			g	
主食	南瓜飯	白米	60	g
	南瓜小丁	20	g	
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
主菜	泰式打拋豬	絞肉	75	g
	豆薯小丁	30	g	
	番茄小丁	8	g	
	洋蔥小丁	5	g	
	絞蒜		g	
	九層塔		g	
	魚露		g	
			g	
副菜	清炒高麗菜	高麗菜切	60	g
	香菇切片	8	g	
	肉絲	5	g	
	絞蒜		g	
			g	
			g	
			g	
青菜	白莧菜	蔬菜	70	g
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
湯品	薑香扁蒲湯	蒲瓜粗條	25	g
	薑絲		g	
			g	
			g	
			g	
主食	咖哩葵瓜子炒飯	白米	55	g
	玉米	20	g	
	絞肉	12	g	
	洋蔥中丁	10	g	
	紅K小丁	10	g	
	毛豆仁	3	g	
	葵瓜子		g	
	咖哩粉		g	
主菜	滷雞翅X1	雞翅	1	P
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
副菜	培根炒豆芽	豆芽菜	55	g
	碎培根	10	g	
	木耳絲	5	g	
	絞蒜		g	
			g	
			g	
青菜	有機荷葉白菜	蔬菜	69	g
			g	
			g	
			g	
			g	
湯品	芋頭西米露	芋頭小丁	15	g
	西谷米	8	g	
	椰漿粉		g	
			g	
主食	玉米飯	白米	60	g
	玉米	20	g	
			g	
			g	
			g	
			g	
主菜	栗子燒排骨	肉角	40	g
	排骨	35	g	
	洋芋中丁	30	g	
	栗子	10	g	
	絞蒜		g	
副菜	香菇炒花椰	青花椰	60	g
	紅K片	8	g	
	生香菇切	5	g	
			g	
青菜	青江菜	蔬菜	70	g
			g	
			g	
			g	
湯品	大滷湯	生筍絲	8	g
	豆腐絲	8	g	
	木耳絲	5	g	
	紅K絲	5	g	

9月22日 星期一				9月23日 星期二				9月24日 星期三				9月25日 星期四				9月26日 星期五			
主 菜	地瓜飯	白米	60 g	主 食	紫米飯	白米	65 g	主 食	胚芽飯	白米	65 g	主 食	五穀飯	白米	65 g	主 食	古早味炒米粉	米粉	55 g
	地瓜小丁	20 g	紫米	15 g	胚芽米	15 g	五穀米	15 g	高麗菜絲	25 g			高麗菜絲	25 g					
		g		g		g		g	肉絲	15 g			肉絲	15 g					
		g		g		g		g	南瓜絲	15 g			南瓜絲	15 g					
		g		g		g		g	木耳絲	5 g			木耳絲	5 g					
		g		g		g		g	乾香菇	g			乾香菇	g					
		g		g		g		g	紅蔥頭末	g			紅蔥頭末	g					
		g		g		g		g											
	鐵板肉柳	豬肉柳	75 g	親子丼	胸丁	75 g	台式黑胡椒豬排X1	黑胡椒豬排	1 p	芝麻蜜汁雞丁	胸丁		75 g	酥炸虱目魚柳	虱目魚柳		80 g		
	洋蔥粗絲	25 g	洋蔥中丁	15 g					g	地瓜中丁	20 g		洋芋粗條	30 g					
副 菜	紅蘿蔔粗絲	15 g	杏鮑菇滾刀切	10 g					g	杏鮑菇滾刀切	8 g								
	蘑菇醬	g	紅k片	8 g					g	麥芽糖	g								
	黑胡椒	g	盒蛋	g					g	白芝麻	g								
		g	海苔絲	g					g		g								
		g		g					g		g								
	冬瓜燒麵輪	冬瓜大丁	40 g	泡菜寬粉	大白菜切	35 g	小黃瓜炒素雞	小黃瓜片	35 g	筍絲炒蛋	液蛋		40 g	烤地瓜	地瓜	1 p			
	海帶結	15 g	有機黑木耳	20 g		素雞切片	30 g		生筍絲	25 g									
	麵輪	5 g	寬粉	8 g		紅K片	8 g		紅K絲	10 g									
	老薑片	g	泡菜	10 g		絞蒜	g		絞蒜	g									
		g	絞肉	5 g						g									
青 菜	有機白莧菜	蔬菜	70 g	青 菜	有機黑葉白菜	蔬菜	69 g	青 菜	高麗菜	蔬菜	72 g	青 菜	有機空心菜	蔬菜	70 g	青 菜	花椰菜	蔬菜	70 g
			g			g		g		g		g	紅k絲	5 g					
			g			g		g		g		g							
			g			g		g		g		g							
			g			g		g		g		g							
			g			g		g		g		g							
			g			g		g		g		g							
			g			g		g		g		g							
			g			g		g		g		g							
			g			g		g		g		g							
湯 品	冬瓜茶米苔目	米苔目切	25 g	湯 品	藥膳洋芋湯	洋芋中丁	20 g	湯 品	蘿蔔大骨湯	白K小丁	20 g	湯 品	味噌海芽湯	豆腐丁	20 g	湯 品	番茄蛋花湯	番茄	15 g
	冬瓜茶磚	g	藥膳包	g		紅K小丁	5 g		海帶芽	g			豆腐	10 g					
		g	薑絲	g		大骨	g		味噌	g			盒蛋	5 g					
		g		g		g		柴魚片	g										
		g		g		g		g		g									
		g		g		g		g		g									
		g		g		g		g		g									
		g		g		g		g		g									
		g		g		g		g		g									
		g		g		g		g		g									

